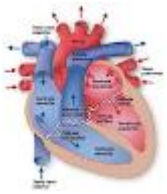
PREVENCION CARDIOVASCULAR



Las enfermedades cardiovasculares son responsables del 29% de las muertes a nivel mundial.

Son patologías que pueden disminuir su incidencia ejerciendo un control adecuado sobre los Factores de riesgo cardiovascular.

OBJETIVOS A CUMPLIMENTAR:

- Detectar e intervenir en forma precoz sobre los factores de riesgo cardiovascular, involucrando al paciente en el cuidado de su salud.
- Incorporar actividades que llevan a hábitos saludables de vida.

Dentro de los factores de riesgo cardiovascular, existen aquellos que son modificables y es precisamente sobre ellos que debe intervenirse: tabaquismo, diabetes, sedentarismo, hipertensión arterial, stress, dislipemia, obesidad y sobrepeso.

EL ABC DE LA PREVENCION CARDIOVASCULAR:

A) ANTIAGREGACION PLAQUETARIA: en pacientes que presentan enfermedad cardiovascular y en algunos individuos con riesgo elevado de padecerla, y siempre bajo prescripción médica, es beneficioso el uso de aspirina en dosis bajas, ya que mejora la circulación y disminuye la obstrucción arterial.

B) BUENA ALIMENTACION: se recomienda una dieta en base a verdura, fruta, legumbres, cereales, pescado, aceite de oliva y disminuir las grasas de origen animal.

C) COLESTEROL: el objetivo es colesterol total menor de 200mg% y colesterol LDL (malo), menor de 130 mg%.

D) DIABETES: mantener glucemias en ayunas menores de 110 mg%. La diabetes, incrementa el riesgo cardiovascular x 3 en hombres y x 5 en mujeres.

E) EJERCICIO: es necesario realizar algún tipo de actividad física durante al menos media hora por día 5 veces por semana. La actividad física además combate el stress-

F) NO FUMAR.

G) GRASA ABDOMINAL: es un indicador de riesgo cardiovascular, ya que se asocia con hipertensión arterial, diabetes y sedentarismo. El perímetro de cintura mayor de 102 cm en los hombres y de 88 cm en las mujeres, es un factor de riesgo cardiovascular importante.

H) HIPERTENSION ARTERIAL: control de presión arterial en forma periódica tanto en individuos normotensos como hipertensos.